

令和4年度		7月こんだてひょう		おおさかふりつきしわだしえんがっこう 大阪府立岸和田支援学校				
日	主食 きいろ	ミルク あか	こんだてめい	きいろ ねつやちからのもと	あか からだをつくるもと	みどり からだのちょうしをととのえる	ちょうみりよう	エネルギー タンパク質 脂質
1 (金)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	すきやきふうに	さとう あぶら しらたき	ぎゅうにく とうふ	たまねぎ ねぎ えのきだけ にんじん はくさい	かつおだし しお さけ しょうゆ	615 26.2 20.1
			ぐだくさんみそしる		あぶらあげ わかめ みそ	こまつな ねぎ たまねぎ さやいんげん	かつおだし さけ	
4 (月)	 ジューシー	 ぎゅうにゅう	ジューシー	さとう	やきぶた こんぶ	にんじん	しお しょうゆ みりん さけ	617 31.7 17.0
			ゴーヤチャンプル	ごまあぶら さとう	ぶたにく とうふ	ゴーヤ にんじん にんにく たまねぎ	ちゅうかだし さけ みりん しょうゆ	
			げんきヨーグルト		げんきヨーグルト			
5 (火)	 こくとうパン 小	 ぎゅうにゅう	ソースやきそば	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく	ソース ケチャップ しお こしょう	558 26.8 17.6
			はくさいのおかかあえ		いとかつお	はくさい えのき	かつおだし しょうゆ	
6 (水)	 ビビンバ	 ぎゅうにゅう	ビビンバ	ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにく	しょうが にんにく にんじん きりぼしだいこん とうもろこし ぜんまい ほうれんそう	ちゅうかだし さけ しょうゆ コチュジャン	578 25.4 18.3
			わかめのスープ	ごまあぶら	わかめ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	さけ しょうゆ ガラだし しお ちゅうかだし	
7 (木)	 ちらしずし	 ぎゅうにゅう	ちらしずし	さとう	こうやとうふ のり	にんじん さやいんげん ほししいたけ	かつおだし さけ ず しょうゆ しお	593 24.4 13.5
			そうめんいりすましじる	そうめん	とりにく	えのき はくさい にんじん ねぎ	かつおこんぶだし しょうゆ さけ みりん	
			たなばたゼリー	たなばたゼリー				
8 (金)	 ハヤシライス	 ぎゅうにゅう	ハヤシライス	じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトかん	ハヤシルウ ガラだし ワイン ケチャップ ソース	615 22.9 20.4
			キャベツとにんじんのごまずサラダ	ごま さとう		キャベツ にんじん	しょうゆ ず しお	

こんだて ざいりょうこうにゅう つごう たしょうへんこう
*献立は材料購入の都合により多少変更することがあります。

7月4日（月） きょうどりょうり おきなわけん
郷土料理 沖縄県

「ジューシー」「ゴーヤチャンプル」

「ジューシー」は沖縄の炊き込みご飯のことです。
豚肉と野菜で炊き込みますが、給食では焼き豚
を使用してつくります。

「ゴーヤチャンプル」のゴーヤは苦味が有名ですが
給食は苦味を抑えるために塩もみをします。
あまり苦くないので、たくさん食べて下さいね！



7月7日（木）行事食

「七夕（たなばた）」

七夕は、7月7日の夜に天の川を
渡って、年に一度だけ会うことを許された
彦星と織姫の中国の伝説を元にした行事
です。

この日は、願い事を書いた短冊などを
笹竹に飾りつける風習があります。



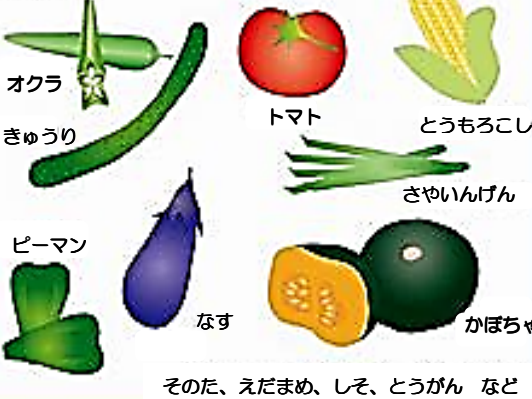
令和4年度			7月こんだてひょう			おおさかふりつきしわだしえんがっこう 大阪府立岸和田支援学校			
日	主食 きいろ	ミルク あか	こんだてめい		きいろ ねつやちからのもと	あか からだをつくるもと	みどり からだのちょうしをととのえる	ちょうみりよう	エネルギー タンパク質 脂質
11 (月)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	ホイコーロー	(中国) 世界の料理	さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン たけのこ にんにく	デンメンジャン さけ ちゅうかだし しょう ゆ トウバンジャン	570 27.8 16.3
			サンラータン		はるさめ ごまあぶら	とうふ	こまつな にんじん ほししいたけ	ガラだし さけ しお しょうゆ ちゅうかだし す	
12 (火)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	さばのごまみそやき		さとう ごま	さば みそ		さけ	621 29.5 22.6
			かぼちゃのみそしる			あぶらあげ わかめ みそ	かぼちゃ にんじん たまねぎ ねぎ	さけ かつおだし	
			のりかつおふりかけ			のりかつおふりかけ			
13 (水)	 ぶたにくとなすの ピリからどんぶり	 ぎゅうにゅう	ぶたにくとなすのピリからどんぶり		さとう ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく	なす ピーマン たまねぎ にんじん にんにく しょうが	オイスターソース しょうゆ ガラだし さけ トウバンジャン	625 25.8 20.6
			ごまけんちんじる		ごま さつまいも	とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ねぎ	かつおだし さけ しお しょうゆ みりん	
14 (木)	 アップルパン	 ぎゅうにゅう	ミートボールのトマトに		さとう じゃがいも	にくだんご	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし トマトかん にんにく	ガラだし しお ケチャップ ソース ビューレ	639 29.7 17.5
			きのこのスープ			とりにく	こまつな にんじん しめじ えのき ほししいたけ はくさい	ガラだし ワイン しお こしょう	
15 (金)	 はいがごはん	 のむ ヨーグルト	ちゅうかふうとうふのうまに		かたくりこ ごまあぶら	とうふ とりにく	にんじん しめじ キャベツ にんにく ほししいたけ ねぎ	しお さけ しょうゆ	578 26.2 9.9
			ちゅうかふうコーンスープ		ごまあぶら	ハム	チンゲンサイ ねぎ とうもろこし	コンソメ ガラだし ワイン しお こしょう	
19 (火)	 なつやさい カレー	 ぎゅうにゅう	なつやさいカレー		あぶら	ぶたにく	なす にんにく たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ トマトかん りんごピューレ	ケチャップ ソース カレーパウダー ガラだし	632 24.6 19.8
			コールスロー (げんえんわふうドレッシング)		げんえんわふうドレッシン グ		キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん		

こんだて ざいりょうこうにゅう つごう たしょうへんこう
*献立は材料購入の都合により多少変更することがあります。

なつのやさいを
たべよう！！



◆夏の野菜



なつやさい 夏野菜には夏バテ防止や疲労回復、食欲増進
などの効能を発揮する大切な栄養素がたくさん
含まれています。

7月11日(月) 世界の料理 中国

「回鍋肉（ホイコーロー）」

「回鍋肉（ホイコーロー）」は、中国の四川料理の
ひとつです。「回鍋」は、一度調理した食材を再び鍋
に戻して調理することを意味します。

